

- для рук.

- и.п. ноги на вместе, правую руку вверх над головой, левую руку вниз вдоль туловища. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками, на счёт 3,4 смена положения рук.

- и.п. ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в левую сторону. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в правую сторону.

- и.п. ноги на ширине плеч, руки к плечам. Круговые движения плечами. На счёт 1,2,3,4 круговые движения вперёд. На счёт 1,2,3,4 круговые движения назад.

Также можно выполнять упражнения, которые показаны на рисунках.



Упражнения для плечевого пояса

1. Встаньте прямо, поставив стопы на ширине таза параллельно друг другу. На вдохе резко поднимите плечи к ушам, на выдохе опустите как можно ниже. Руки при этом в локтях не сгибайте. Сделайте **8-10 повторов**.
2. Из того же положения стоя сделайте **5-7 круговых вращений** плечами вперед, а затем столько же назад.
3. Из того же исходного положения разведите прямые руки в стороны до уровня плеч, ладони направлены вниз. Сожмите кулаки и в небольшой амплитуде сделайте **8-10 вращений** плечами вперед, а затем столько же назад. Руки должны быть прямыми и оставаться на уровне плечевых суставов.
4. Встаньте прямо, руки опущены, стопы на ширине таза. Поднимите прямую правую руку над головой. Потянитесь ею вверх, а левой одновременно вниз. Поменяйте положение рук и потянитесь еще раз. Выполните **3-5 повторов**.
5. Из положения стоя, стопы на ширине плеч, правая рука вытянута вверх, левая опущена, согните обе руки в локтях и сцепите ладони в области лопаток. Если сцепить пальцы не удастся, воспользуйтесь ремешком для йоги. Задержитесь в этом положении на **10-20 секунд**. Расцепите хват, поднимите вверх левую руку, опустите правую и повторите упражнение в другую сторону.

